

HOU UW STEM GEZOND

TIPS VOOR EEN GOEDE STEMHYGIËNE

INHOUD

01	Inleiding	4
02	Hoe komt stem tot stand?	4
03	Stemstoornissen	6
04	Stemhygiëne	7
05	Levensgewoonten	10
06	Na fonochirurgie	11

01 INLEIDING

Stemklachten kunnen behandeld worden met logopedie en/of chirurgie, maar een gezond en veilig stemgebruik is even belangrijk. Deze tips kunnen u helpen om uw stem beter te leren kennen en verzorgen.

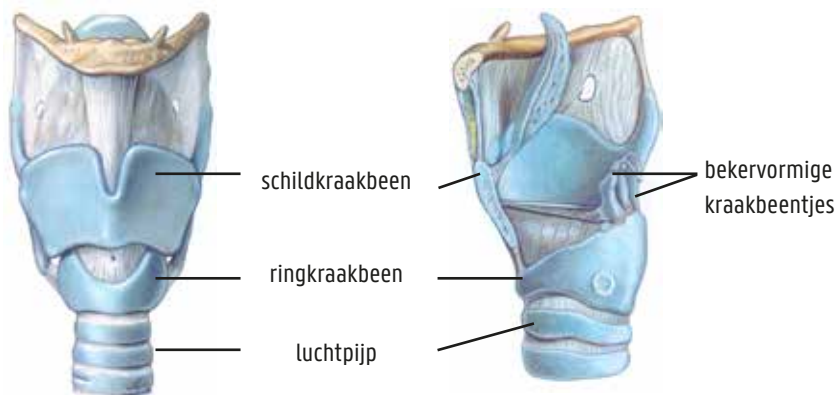
02 HOE KOMT STEM TOT STAND?

Eerst beschrijven we kort de belangrijkste structuren voor stemgeving. Daarna leggen we uit hoe stem tot stand komt.

Structuren voor stemgeving

Kraakbeentjes

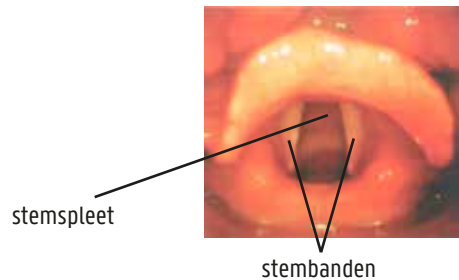
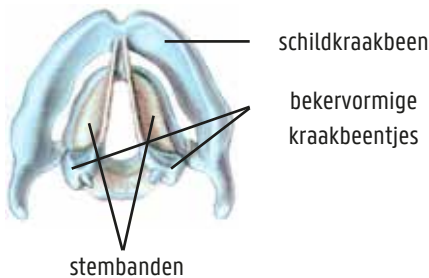
Het strottenhoofd is een doosvormige structuur boven op de luchtpijp en bestaat uit verschillende kraakbeenderen. Het schildkraakbeen, het ringkraakbeen en de twee bekervormige kraakbeentjes spelen een rol bij de stemproductie. Het ringkraakbeen vormt de basis van het strottenhoofd. Erboven bevindt zich het schildkraakbeen. Bij mannen is het voorste deel van het schildkraakbeen goed zichtbaar. Dit noemen we ook de adamsappel. De bekervormige kraakbeentjes bevinden zich op de brede achterzijde van het ringkraakbeen en kunnen glijden en draaien op het ringkraakbeen.



Stembanden

De stembanden zijn twee horizontale plooiën die bestaan uit bindweefsel en spieren en zijn omgeven door slijmvlies. Ze zijn in een V-vorm bevestigd tussen de bekervormige kraakbeentjes en het schildkraakbeen. Tussen de stembanden bevindt zich een opening, de glottis of stemspleet genoemd. De stemspleet kan openen of sluiten door de bewegingen van de bekervormige kraakbeentjes.

De beenderen van het strottenhoofd zijn met elkaar verbonden door inwendige en uitwendige strottenhoofdspieren. Door de activiteit van deze spieren kan de lengte en de spanning van de stembanden veranderen.



Stemgeving

Tijdens de stemgeving of fonatie worden de stembanden bij elkaar gebracht en de stemspleet gesloten. De uitgeademde lucht duwt de stemspleet open en doet de stembanden trillen. Hierdoor ontstaat het stemgeluid.

Toonhoogte (hoge en lage tonen), luidheid (stil en luid) en kwaliteit (zuiver, hees, ...) van de stem worden bepaald door een juiste dosering van ademdruk, lengte en sluitingskracht van de stembanden.

In de keel-, mond- en neusholte (resonantieruimten) wordt het stemgeluid verder tot spraakklanken gevormd. Afhankelijk van de positie van het zachte verhemelte, de tong, de lippen en de kaak en het al dan niet trillen van de stembanden kunnen verschillende klanken gevormd worden.

03 STEMSTOORNISSEN

Er is sprake van een stemstoornis als een stem afwijkend klinkt en iemand sociaal of professioneel hindert.

Soorten stemstoornissen

Er bestaan twee groepen stemstoornissen:

- ▲ Organische stemstoornissen ontstaan door afwijkingen aan het stemapparaat zelf. Ze kunnen aangeboren zijn (primair) of ontstaan door langdurig verkeerd stemgebruik (secundair).
- ▲ Functionele stemstoornissen ontstaan omdat het strottenhoofd niet goed functioneert. Aan het stemapparaat zelf mankeert er niets.

Symptomen

Heesheid is vaak het hoofdsymptoom en een eerste alarmteken van een stemstoornis. Andere symptomen zijn een hoorbare inademing, problemen bij het slikken, keelpijn of hoesten.

Professionele hulp is noodzakelijk bij aanhoudende heesheid of bij totale stemloosheid die meer dan 10 dagen duurt. Ook bij chronische heesheid of bij pijn na intens stemgebruik is hulp aangewezen.

Alarmsignalen

- ▲ Heesheid
- ▲ Pijn bij het slikken
- ▲ Pijn bij het stemgeven
- ▲ Prikkelgevoel
- ▲ Hoorbare inademing
- ▲ Hoesten

04 STEMHYGIËNE

U kunt een aantal dingen doen om uw stem in goede conditie te houden en stemklachten en stemstoornissen te voorkomen. Ook als u al klachten hebt, zijn deze tips belangrijk. Ze kunnen eventueel in combinatie met een behandeling bij een logopedist of neus-, keel- en oorarts toegepast worden.

De bedoeling is om in de mate van het mogelijke alle factoren uit te schakelen die de stemgeving kunnen bemoeilijken en/of aantasten: omgevingsfactoren, levensgewoonten en spreektechnische factoren.

Omgevingsfactoren

Praat zo weinig mogelijk in een lawaaierige omgeving

In een lawaaierige omgeving hebt u de neiging om luider en hoger te praten. Dit is erg belastend voor de stem. Als u toch moet praten in een omgeving, volgt u best deze tips:

- ▲ Overdrijf eerder de articulatie dan het luidheidsniveau.
- ▲ Spreek trager, dan moet u minder herhalen.
- ▲ Roep niet of spreek niet hoger.
- ▲ Gebruik eventueel gebaren om iets duidelijk te maken.
- ▲ Ga dicht bij uw gesprekspartner staan.

Zorg voor voldoende luchtvochtigheid en zo weinig mogelijk stof

Droge lucht en stof hebben een negatieve invloed op het slijmvlies van het stemorgaan.

Dit kan helpen:

- ▲ Zet schaaltes met water bij de verwarmingstoestellen of installeer een of meer luchtbevochtigers.
- ▲ Zorg voor een goede ventilatie van de ruimte
- ▲ Vermijd tapijten
- ▲ Maak de ruimte regelmatig schoon met water
- ▲ Beperk het gebruik van airconditioning
- ▲ Warme dampen inhaleren heeft een gunstig effect
- ▲ Dink water in plaats van uw keel te schrapen

Spreektechnische factoren

Vermijd stemmisbruik

Roep niet, gil niet en spreek niet te luid. Dat is erg belastend voor de stem. Als u een grote afstand moet overbruggen, kunt u:

- ▲ Een bel of fluitje gebruiken.
- ▲ Gebaren en mimiek gebruiken.
- ▲ Sterk articuleren.

Keel schrapen en kuchen vermijden

Bij overdreven slijmproductie (o.a. bij een allergie of een verkoudheid) kunt u de neiging hebben om uw keel te schrapen of om te kuchen. Vaak doen we dat ook enkel uit gewoonte. Kuchen en schrapen kwetst de stembanden en moet u dus vermijden. Dit zijn alternatieven:

- ▲ Slik vaker.
- ▲ Drink vaker een slok water.
- ▲ Oefen een stille kuch: blaas een h aan met een luchtstoot vanuit de buik en de flanken. Deze sterke luchtstroom verwijdert het slijm van de stembanden.
- ▲ Damp.

Fluister niet

Fluisteren wordt vaak gezien als een hulpmiddel om een vermoeide of hese stem te ontlasten. Als u gespannen fluistert, kan de lucht met een grote wrijving door de nauwe stemspleet geperst worden. Dat zorgt voor extra belasting van de stem. Het is dus beter om niet te fluisteren.

Praat niet de hele dag

De stembanden bestaan uit spieren en die raken vermoeid na een lange inspanning. Als uw stem moe is en u toch verder blijft praten, forceert u uw stem zodat die nog vermoeider wordt en u ze nog meer gaat forceren. Bouw tijdens de dag dus rustperiodes in voor uw stem.

Verzorg uw lichaamshouding

Een goede houding is belangrijk (zeker voor professioneel stemgebruik) om de stem vol en krachtig te laten klinken. Het helpt ook om de adembeweging te controleren.

- ▲ Sta met de twee voeten stevig op de grond.
- ▲ Houd de schouders laag en ontspannen.
- ▲ Houd het hoofd recht en in het verlengde van de rug.

Gebruik een lage ademhalingstechniek

Bij een hoge, oppervlakkige ademhaling blijft de buikwand vrijwel ter plaatse. Alleen een lichte heffing van de ribbenkast zorgt voor de uitzetting van de borstholte. Bij een lage ademhalingstechniek wordt de grootste hoeveelheid lucht verplaatst met de minste inspanning. Deze techniek kunt u aanleren bij de logopedist. Dit zijn de basisprincipes:

- ▲ Beweeg bij het inademen niet enkel de borstwand maar vooral de buikwand naar voor (abdominaal ademen).
- ▲ Adem behoorlijk diep in.
- ▲ Spreek nooit door tot alle lucht is opgebruikt: adem tijdig en regelmatig opnieuw in.

Zorg voor een open articulatie

Wanneer u de mond tijdens het spreken onvoldoende opent, is de spraak slecht verstaanbaar, heeft de stem weinig draagkracht en worden de stemspieren te veel belast en gespannen. Een open articulatie is dus belangrijk. Dit betekent een uitspraak waarbij:

- ▲ De mond voor de klinkers en tweeklanken behoorlijk wordt geopend.
- ▲ De medeklinkers en medeklinkercombinaties duidelijk worden gerealiseerd.

05 LEVENSGEWOONTEN

Beperk roken, alcohol en cafeïne

Roken, alcohol en cafeïne functioneren als diuretica en onttrekken water aan het lichaam. Dit zorgt voor uitdroging van de stem. Bovendien irriteert alcohol de keelslijmvliezen en zijn teer en andere stoffen uit tabaksrook schadelijk voor de luchtwegen. Volg daarom deze richtlijnen:

- ▲ Probeer te stoppen met roken of in ieder geval te verminderen.
- ▲ Vermijd cafeïnehoudende dranken vóór intensief stemgebruik.
- ▲ Beperk het gebruik van cafeïne en alcoholhoudende dranken in het algemeen.
- ▲ Drink regelmatig plat water.

Eet gezond

Oprispingen (met eventueel een gastro-oesophagale reflux) uit de maag kunnen een oorzaak zijn van stemstoornissen. Het is dus belangrijk om gezonde eetgewoonten aan te nemen. Enkele tips:

- ▲ Eet het avondmaal minstens drie uur voor het slapengaan en eet daarna niet meer tot de volgende morgen.
- ▲ Beperk het eten van sterk gekruide spijzen.
- ▲ Kauw uw eten altijd goed.

Zorg voor een regelmatig rust- en slaappatroon

Algemene lichamelijke vermoeidheid manifesteert zich ook in de stem. Rust zorgt voor een goede conditie en dus ook voor een optimale stemconditie:

- ▲ Neem een behoorlijke en regelmatige nachtrust.
- ▲ Neem extra nachtrust voor intensief stemgebruik.
- ▲ Doe eens vaker een dutje tussendoor.

Reduceer stress en spanning

Stress en spanning beïnvloeden de houding en de spreektechniek meestal in negatieve zin waardoor de stemkwaliteit aangetast wordt.

Tips:

- ▲ Sport voldoende.
- ▲ Gebruik relaxatietechnieken die bijdragen tot geestelijke en lichamelijke ontspanning.

06 NA FONOCHIRURGIE

- ▲ Volg nauwkeurig de instructies van de NKO-arts.
- ▲ Probeer geen stemgeluid uit te brengen de eerste uren na de ingreep (gebruik pen en papier).
- ▲ Probeer telefoongesprekken te vermijden.
- ▲ Vermijd hoesten en keelschrapen.
- ▲ Probeer uw eerste stemgeluid te produceren in de nabijheid van een NKO-arts en/of logopedist(e).
- ▲ Volg de stemhygiënische maatregelen zo veel mogelijk op.
- ▲ Probeer te stoppen met roken voor de ingreep.
- ▲ Volg na de ingreep logopedische therapie als de NKO-arts dit advies geeft.

Diensten Neus-, keel- en oorheelkunde en Hoofd- en halsheelkunde

Ingang 69, route 690

T +32 (0)9 332 53 64

T +32 (0)9 332 23 32

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

www.uzgent.be

Volg ons op

